

Bestell-Nr.: RKW 5033

© 2023 Kawohl Verlag, 46485 Wesel  
Alle Rechte vorbehalten

Titelbild: Andreas Pohl SCJ  
Autorenporträt: © PRO / Christoph Irion  
Lektorat: Ulrich Parlow  
Lektorat, Satz und Gestaltung: T. Schlicht  
Korrektorat: Inge Frantzen

Alle Bibelverse entstammen der Einheitsüber-  
setzung der Heiligen Schrift  
© 1980 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart  
Alle Rechte vorbehalten

Druck und Verarbeitung:  
Drukarnia Dimograf, Bielsko-Biała, Polen

ISBN 978-3-86338-033-5

[www.Kawohl.de](http://www.Kawohl.de)

Andreas Pohl SCJ

*Kleine  
Auszeiten  
für die Seele*

Drei-Minuten-Impulse und Gebete

kawohl

Die Bibelzitate folgen der „Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift“. Alternativ zu den hier verwendeten Bezeichnungen biblischer Bücher verwenden andere Übersetzungen die folgenden Entsprechungen:

Genesis ..... 1. Mose  
Exodus ..... 2. Mose  
Deuteronomium 5. Mose  
Ezechiel ..... Hesekiel

Andreas Pohl

# Kleine Auszeiten für die Seele

Drei-Minuten-Impulse und Gebete



# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	11
Die Macht der Worte .....	13
Kind sein .....	16
Der „Dritte Tag“ .....	20
Die Knoten .....	23
Die Kraft der Erinnerung .....	26
Der Hirte .....	28
Die Sehnsucht Gottes .....	31
Gott ist partiisch .....	34
Gottes Pläne .....	37
Die beste Adresse .....	40
Ein neues Herz .....	43
Im Verborgenen .....	46
Menschlichen Schwächen .....	49
Ins Herz geschlossen .....	52
Der tiefe Glaube .....	55
Der Weg .....	58
Auf dem Boot .....	62
Gottes Zeiten .....	65
Hingabe .....	68

Alles wieder neu .....	71
Der Besuch .....	74
Noch einmal .....	77
Der Schlüssel .....	80
Erwachsen .....	83
Im Kampf .....	86
Die Erbschaft .....	90
Der Brunnen .....	93
Sich führen lassen .....	96
Nach Hause .....	99
Bei sich selbst zu Hause sein .....	102
Wie Gott spricht .....	106
Was das Leben ist .....	109
Wege .....	113
Geheimnis .....	116
Gottverbundene Menschen.....	119
Der Apfelbaum.....	123
Dunkle Wolken .....	127
Der Friede.....	130
Die Schwächen Gottes .....	134
Spannung.....	137
Gläserne Menschen.....	140
Die größte Macht.....	144

Das gefährlichste Gebet.....	147
Zieh die Schuhe aus.....	150
Der Spiegel.....	153
Berührung.....	157
Wärme und Licht .....	161
Wer ist der Retter?.....	165
Kompromiss, Integration, Toleranz.....	168
Gott ist treu .....	172
Licht und Schatten .....	175
Abgestempelt oder besiegelt? .....	178
Weißer Weste.....	181
Das beste Medikament .....	184
Das Kartenhaus .....	187
Heilung des Herzens .....	190
Das Beste .....	193
Weitergeben.....	196
Sich erheben .....	199
Die Augen öffnen .....	201
Die Bühne .....	204
Fortgehen .....	207
Sehr weit .....	210
Gerade oder krumme Zeilen?.....	213
Der heilige Boden .....	216

Entfalten .....	219
Das Schloss .....	222
Die Gitarre .....	225
Die Schneedecke .....	228
Die Lupe .....	231
Die Ruhe .....	234
Fragen .....	237
Der Wald .....	240
Der Buchhalter .....	243
Der Hafen .....	246
Gebrochen .....	249
Die Wohnung .....	252
Die Hammerschläge.....	254
Der Tellerrand .....	257
Das Geländer.....	260
Der Altar .....	263
Vier Jahreszeiten .....	266
Geheimnisse .....	269
Kinder .....	271
Die Nacht .....	272
Wachsen und Blühen .....	276
Das Ende .....	279

# Vorwort

*Liebe Leserin, lieber Leser,*

das Buch, das Sie in der Hand halten, ist eine Sammelausgabe von 3 Bildbänden von mir, die in den vergangenen Jahren im Kawohl Verlag erschienen und bereits vergriffen sind:

„Ein Stück Brot für den Tag“, „Gute Worte für den Garten der Seele“ und „Kleine Augenblicke für dich“.

Aufgrund der Nachfrage hat sich der Verlag entschieden, alle Texte in einem Buch herauszugeben, in der Hoffnung, sowohl die Leser zu erreichen, die danach gefragt haben, als auch einen weiteren Kreis anzusprechen.

Alle Gedanken in den drei Veröffentlichungen haben den gleichen Hintergrund:

Sie möchten geistlicher Proviant sein, ein Stück geistliches Brot für die oft hungernde Seele, die die Kraft des Wortes braucht, um leben zu können. Heißt es nicht im Evangelium: „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern auch von jedem Wort, das aus dem Munde Gottes kommt“? Ich selbst habe oft die Erfahrung gemacht, dass ich von einem guten Wort länger leben kann, als von einem Laib Brot. Und Worte können auch wie Samen sein, die, in den Boden aufgenommen, wachsen und die

Seele in einen prächtigen, bunten Garten verwandeln.

Die Inspiration für diese Texte kam vor ein paar Jahren durch ein Gespräch, als mich jemand, der in seelischer Not war, fragte: „Hast du ein Wort für mich?“ Ich war zuerst erstaunt, weil mich noch niemand danach gefragt hat, und zugleich war ich beschämt, denn ich hatte keines. Seitdem sammle ich Vorräte, Vorräte an Worten für geistig Hungernde, um ihnen eine positive Antwort zu geben, wenn sie mich wieder fragen: „Hast du ein Wort für mich?“

Das Echo, das ich von den Leserinnen und Lesern bekommen habe und die Nachfrage nach weiteren Texten sind für mich ein Signal, dass die Gedanken bereits vielen Menschen zum geistlichen Brot geworden sind und sie im Garten ihrer Seele viele gute Früchte sehen.

Lassen Sie sich von den Gedanken und Gebeten inspirieren, damit wachsen kann, was in Ihrer Seele wachsen will.

Ihr *P. Andreas Pohl SCJ*

# *Die Macht der Worte*

Wie seltsam!

Unserer Welt mangelt es nicht an Worten, aber gute Worte werden oft zur Mangelware.

Die Menschen setzen rund um die Uhr Millionen Nachrichten in die Welt, aber gute Nachrichten setzen sich oft nur schwer durch.

Es gibt Staaten, in denen man für ein Wort ins Gefängnis geht, und es gibt Worte, für die man den Nobelpreis bekommt.

Es gibt Mauern an den Grenzen, die entstanden sind, weil Worte des Misstrauens gesät wurden, und es gibt Worte, die solche Mauern zu Fall gebracht haben.

Jeden Tag sterben viele Menschen, weil sie nichts zu essen haben, aber noch mehr Menschen sterben seelisch, weil ihre Seele mit schlechten Botschaften geschlagen und vergiftet wurde.

Worte sind mehr als Worte. Sie haben ein Gewicht und eine Macht, die oft über Leben und Tod einer ganzen Generation von Menschen entscheiden.

Unser Gott ist nicht stumm. Er hat auch ein Wort für uns. Er spricht und sein Wort ist sogar „Fleisch geworden und hat unter uns gewohnt.“ (Johannes 1,14) Dieses Wort ist „Weg, Wahrheit und Leben“. Wer sich ihm anvertraut, der wird sein Leben nicht verfehlen.

*Herr,  
lehre mich die Kunst zu hören,  
damit ich Deine Worte  
aus vielen anderen Worten heraushöre.*

*Erziehe mich zur Demut,  
damit ich zugeben kann,  
wenn ich falsch gehört  
und Deine Stimme überhört habe.*

*Gib mir die Gnade der Umkehr,  
wenn ich Dein Wort nicht hören wollte,  
weil es mir nicht passte.*

*Schenke mir Ehrfurcht,  
damit ich Deinem Wort gegenüber  
genug Respekt zeige  
und mich von ihm berühren lasse.*

„Rede, Herr; denn dein Diener hört.“ (1. Samuel 3,9)

*Amen.*

Jesus antwortete ihnen:  
Ich bin das Brot des Lebens;  
wer zu mir kommt, wird nie mehr hungern,  
und wer an mich glaubt,  
wird nie mehr Durst haben.

Johannes 6,35



„Gott, der Herr,  
gab mir die Zunge eines Jüngers,  
damit ich verstehe, die Müden zu stärken  
durch ein aufmunterndes Wort.  
Jeden Morgen weckt er mein Ohr,  
damit ich auf ihn höre wie ein Jünger.“

Jesaja 50,4